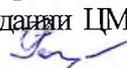


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«ЕЛАБУЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено
на заседании ЦМК ОУД и ОГСЭ


В.Г. Романова
«27» августа 2022 г.

Согласовано
Заместитель директора по УМР


О.С.Шарборина
«29» августа 2022 г.

Согласовано
Заместитель директора по УПР


А.В. Шмухаметова
«29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность: **11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт**
радиоэлектронной техники (по отраслям)

г. Елабуга, 2022 г.

Рабочая программа разработана с учетом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №541 от 15 мая 2014 года;

- Федерального закона 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. №441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик: Пестерев И.С. – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке в области обслуживания радиоэлектронной техники.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся:

Л 9 – Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Л 18 – Организованный и дисциплинированный в мышлении и поступках.

Л 22 – Активно применяющий полученные знания на практике.

Л26 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения ОГСЭ.04 Физическая культура должны быть сформированы *общие компетенции*:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;
самостоятельной работы обучающегося **174** часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практических занятий	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
Промежуточная аттестация в форме зачета – в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, дифференцированного зачета в восьмом семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
Раздел 1. Легкая атлетика		32 30 с/р		
Теория: Легкая атлетика	Техника безопасности при работе в игровом, тренажерном залах, на лыжной подготовке.	4	1, 2	
Тема 1.1. Совершенствование низкого старта, стартового разгона	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона, 2. Изучение техники бега по пересеченной местности. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
	<u>Практические занятия:</u> 1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона. 2.стартовый разгон на отрезках 40, 60 метров.	2		
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники низкого старта.	6		3
Тема 1.2. Бег 100 метров. Совершенствование прыжка в длину с места.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2.Развитие быстроты. 3. Техника метания гранаты.	2	1, 2	
	<u>Практические работы:</u> 1. Бег на отрезках 40, 60 м. 2.Выполнение метания.	2		
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 100 метров на время.	2		
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники низкого старта	6		3
Тема 1.3. Прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Длительный бег с разной интенсивностью. 2.Совершенствование прыжка в длину с разбега 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1, 2	
	<u>Практические занятия:</u> 1.Подобрать индивидуальный разбег.	2		
	<u>Контрольная работа:</u> прыжок в длину с места.	2		
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции.	6		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.4. Бег 400 метров. Техника бега по пересеченной местности.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование бега на средние дистанции. 2.Техника и тактика бега по слабопересеченной местности.	2	1,2
	<u>Практические занятия:</u> 1.Техника бега по прямой 2. Отработка бега в подъем, на спуске. 3.Техника бега на финише, финишный рывок.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 400 метров на время	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники бега по пересеченной местности.	6	
Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование прыжка в длину с разбега, 2. Подводящие упражнения, индивидуальный подбор расстояния для разбега.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – прыжок в длину с разбега.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление и совершенствование техники бега по пересеченной местности.	6	
Раздел 2. ВОЛЕЙБОЛ		46 24 с/р	
Тема 2.1. Правила игры. Совершенствование элементов волейбола.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование элементов волейбола 2.Правила игры в волейбол.	4	1,2
	<u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение элементов волейбола.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление знаний правил волейбола и совершенствование судейства.	6	
Тема 2.2. Блокирование: одиночное, групповое. Верхняя передача	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Изучение техники одиночного блокирования, техники и тактики группового блокирования. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. 3.Развитие быстроты, ловкости и координации.	6	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Практические занятия:</u> 1.Отработка верхней передачи в парах. 2.Блокирование одиночное, групповое	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> закрепление знаний правил волейбола и совершенствование судейства, техники блокирования.	6	3
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива - верхняя передача в паре	2	1, 2
Тема 2.3. Нижняя передача. Совершенствование верхней подачи.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техника нижней передачи. 2.Блокирование. 3.Судейство.	6	1, 2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование подач, развитие ловкости, координации. 2.Совершенствование нижней передачи. 3.Отработка верхней подачи.	4	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива - нижняя передача в паре	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил игры, судейство.	6	3
Тема 2.4. Верхняя подача. Техника нападающего удара	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие быстроты, ловкости и координации. 2.Отработка верхней подачи.	6	1, 2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование верхней прямой и подачи. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. Развитие быстроты, ловкости и координации. 3.Изучение техники нападающего удара, выполнение поэтапно.	6	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – верхняя подача.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> техника нападающего удара.	6	3
Раздел 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		26 40 с/р	
Тема 3.1. Совершенствование классических ходов.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование классического попеременного хода 2.Совершенствование классических одновременных ходов.	4	1,2
	<u>Практическая работа:</u> 1.Совершенствование техники классических ходов.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2.Прохождение отрезков 50 метров классическими: попеременными и одновременными ходами.		
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
Тема 3.2. Одновременные классические хода	Содержание практического материала: 1.Совершенствование классического попеременного хода 2.Совершенствование классических одновременных ходов.	4	1,2
	<u>Практическая работа:</u> совершенствование техники одновременного классического хода. Прохождение отрезков 50 метров одновременным: одношажным, двушажным, безшажным ходами.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
Тема 3.3. Попеременные классические хода.	Содержание практического материала: 1.Подводящие упражнения на отрезках 100 метров. 2.Совершенствование классического попеременного хода 3.Прохождение отрезков 200 м. попеременным двушажным ходом	2	1,2
	<u>Практическая работа:</u> совершенствование техники одновременного классического хода. Прохождение отрезков 50 метров попеременным двушажным классическим ходом.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
Тема 3.4. Скоростная работа на отрезках 500 метров.	Содержание практического материала: 1.Техника прохождения пологих подъемов попеременным двушажным ходом. 2.Техника прохождения подъемов «елочкой», «лесенкой»	2	1,2
	<u>Практическая работа:</u> 1.Техника подъема «елочкой», «лесенкой». 2.Прохождение отрезков 50 метров сходу «елочкой».	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование техники подъемов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
Тема 3.5. Итоговое занятие по лыжной подготовке. Зачет	Практическая работа: 1.Прохождение отрезков 100 м классическим попеременным ходом. 2. Прохождение отрезков 100 м классическими одновременными ходами. ходом.	2	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Контрольная работа:</u> техника прохождения классическим попеременным двушажным ходом, одновременными (безшажным, одношажным, двушажным) ходами.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> совершенствование классических ходов. Катание на лыжах в свободное от уроков время.	8	3
Раздел 4. БАСКЕТБОЛ		22 32 с/р	
Тема 4.1. Совершенствование передач, броска с 2-х шагов. Тактика нападения.	Содержание практического материала: 1.Правила игры. 2.Совершенствование передач 3.Тактика нападения	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Передача мяча: от груди, из-за головы, от плеча левой, правой рукой, сбоку, с отскоком от пола. 2.Бросок с 2-х шагов. 3.Тактика игры в нападении.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил баскетбола, тактики игры в нападении.	6	3
Тема 4.2. Штрафной бросок. Тактика игры в защите.	Содержание практического материала: 1.Выполнение штрафного броска. 2.Тактика игры в защите.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> совершенствование штрафного броска. Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Тактика игры в защите. Правила игры.	6	3
Тема 4.3. Броски с 2-х шагов. Тактика командной игры.	Содержание практического материала: 1.Бросок с 2-х шагов поэтапно, в целом. 2.Тактика игры в защите, нападении. 3. Тактика командной игры.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование бросков с двух шагов. 2.Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Тактика игры. Правила игры в баскетбол.	6	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.4. Тактика нападения, защиты.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Тактические действия в защите, нападении. 2. Командная игра. 3. Судейство.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> тактика командной игры.	8	3
Тема 4.5. Командная игра. Судейство.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите.	2	1,2
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу. судейство.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил игры.	6	3
Раздел 5. ОФП		36 48 с/р	
Тема 5.1. Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника безопасности при работе в тренажерном зале. 2. Основные группы мышц. 3. Комплекс на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	2	1,2
	<u>Практические занятия:</u> Комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Составление индивидуального комплекса.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение составленного индивидуального комплекса на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	6	3
Тема 5.2. Работа на развитие мышц брюшного пресса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Комплекс на развитие мышц брюшного пресса. 2. Составление индивидуального комплекса на развитие мышц брюшного пресса.	2	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. 4.Упражнения с собственным весом.	2	
	<u>Самостоятельная работа студентов:</u> Выполнение индивидуального комплекса на развитие мышц брюшного пресса.	6	3
Тема 5.3. Упражнения на развитие мышц ног. Силовая выносливость	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Комплекс на развитие мышц ног. 2.Составление индивидуального комплекса на развитие мышц ног 3.Развитие силовой выносливости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение индивидуального комплекса на развитие мышц ног.	6	3
Тема 5.4. Комплекс ОФП №1.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Выполнение комплекса ОФП №1. 2..Развитие силовой выносливости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2.Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом. 3. Выполнение готового комплекса ОФП №1.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> <u>Сдача нормативов по ОФП</u>	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Изучение основных групп мышц. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составление индивидуального комплекса развития мышц.	6	3
Тема 5.5. Комплекс ОФП №2	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Сдача нормативов ОФП. 2..Развитие силовой выносливости	2	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений Сдача нормативов по ОФП	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача нормативов по ОФП.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составление индивидуального комплекса развития мышц.	6	3
Тема 5.6. Упражнения на развитие мышц ног.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Особенности использования тренажеров для развития мышц ног. 2. Особенности составления комплекса упражнения без использования тренажеров.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на развитие основных групп мышц. 3. Упражнения с собственным весом. 4. Акцентированное развитие гибкости на основе включения специальных упражнений.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Изучение основных групп мышц. Развитие мышц ног	6	3
Тема 5.7. Итоговое занятие по ОФП. Сдача нормативов	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. 2. Развитие координации.	2	1.2
	<u>Практическое занятие:</u> выполнение упражнений на развитие гибкости, координации (стоя, сидя, с партнером, в статике).	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	6	3
	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Совершенствование упражнений на развитие различных групп мышц, 2. упражнения на развитие гибкости.	2	1,2
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения упражнений 2. Выполнение специально-подготовительных упражнений.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<u>Самостоятельная работа:</u> Выполнение упражнений на развитие гибкости, координации.	6	3
ЗАЧЕТ		10	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		2	
ВСЕГО:		174	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных элементов, упражнений);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия материально-технической базы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Оборудование спортивного комплекса;

- комплект нормативно – правовой документации по реализации ФГОС;
- инвентарь по видам спорта:

волейбол,

баскетбол,

футбол,

н/теннис,

гимнастика,

лыжная база.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор / интерактивная доска;
- аудиосистема.

3.2. Информационное обеспечение:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО (7-е издание) - М., 2020 г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018 г.

2. Васильков А.В. «Теория и методика физического воспитания»- Феникс, 2017 г.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2019 г.

5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. – Физкультура и спорт- 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО (7-е издание) - М., 2020. [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.academia-library.ru/>

2. Мобильное электронное образование - экосистема цифровых образовательных ресурсов для непрерывного обучения и развития [электронный ресурс] – режим доступа <https://mob-edu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения контрольных нормативов учитывая индивидуальные особенности. Критерием оценок по физической культуре являются качественные и количественные показатели, :степень овладения программным материалом, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Результаты обучения (освоение умения, усвоенное знание)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. - закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Выполнение нормативов и индивидуальных тестовых заданий.</p> <p>Выполнение рефератов, индивидуальных заданий.</p>
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Знать технику выполнения низкого старта Уметь выполнять прыжок в длину с места Бег на короткие, средние, длинные дистанции</p> <p>ВОЛЕЙБОЛ Знать правила игры Уметь выполнять нижнюю, верхнюю передачу Верхнюю прямую, нижнюю подачи Нападающий удар Блокирование Командная игра</p> <p>ОФП Знать технику безопасности при работе на тренажерах Уметь развивать группы мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхнего плечевого пояса - мышц спины - брюшного пресса 	<p>Индивидуальный контроль Метод контроля: выполнение контрольных нормативов Групповой контроль Фронтальный контроль</p>

Результаты обучения (освоение умения, усвоенное знание)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- мышц ног</p> <p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Уметь проходить дистанцию, выполняя технику передвижения классическими ходами</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременный - одновременный одношажный <li style="padding-left: 40px;">двухшажный <li style="padding-left: 40px;">безшажный <p>Коньковый ход</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременный - одновременный <p>Подъемы разными стилями</p> <p>Торможение и остановка на пологих спусках</p> <p>ГИМНАСТИКА</p> <p>Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости, координации</p> <p>Уметь выполнять</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед, назад - упражнение «мостик» - «колесо» - «шпагат», «полушпагат» - кувырок в движении <p>Уметь составить и показать гимнастический комплекс с элементами акробатики</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>Знать технику выполнения передачи эстафетной палочки</p> <p>Уметь выполнить</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в длину с разбега - Эстафетный бег 	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
119 (девети на осум) листов
Заместитель директора по учебно-методической работе
Шараборина О.С. _____
«29» августа 2022 г.
МП

